

# 95 葛榮居士禪修講座錄（七）

南傳佛教叢書編譯組譯

日期：一九九五年十月二十五日  
地點：佛教黃鳳翎中學

第六講：慈心禪



歡迎大家來到今晚第五晚的講座。第一晚的講座，講的是正念或覺知的重要，以及其益處。接著第二晚的講座，講的是出入息念，以覺知呼吸作為所緣境的禪修方法。第三晚的講座，講的是練習出入息念所遇到的問題和困難。昨晚的講座，我談到無所緣境的禪修方法。今晚將會講的是慈心的禪修。

「慈心」（Loving kindness）是巴利文metta或梵文maitri的翻譯。metta或maitri有時譯作「慈心」；有時譯作「友愛」（Friendliness）；有時亦會譯作「慈悲」（Compassion）。很有意思的一點是：任何人修習慈心禪的時候，都必須先從自己開始。這亦帶出一個問題：為甚麼我們必須友善地對待自己呢？這是不是說我們沒有友善地對待自己呢？我見過不少禪修者，他們不太喜歡自己，甚至憎恨自己。所以我們明白到為甚麼修習慈心要先從自己開始的重要。

讓我們去找出為甚麼有些時候我們不太喜歡自己呢？其中的一個原因是，當我們對自己有高度的期望，而達不到的時候，我們會對自己感到不滿。某些文化傳統著重的是：你應該是個完美的人。在這種完美主義的觀念裡，你總是發現自己不完美，然後你會因自己的不完美而開始憎恨自己。正如我剛說過的，這種文化傳統的人對自己感到非常不滿，結果是你為自己過去的過失感到罪疚。我遇過很多人，他們似乎是因為緊執過去的過失而受苦。這是我們不太喜歡自己其中的一個原因。

第二個原因，我想，可能是基於一個事實：一般來說，世界上所有的人都傾向於只看自己負面的一面。我遇過一些很好的人，很良善的人，但是他們因為過去的一、兩次過失而受苦。他們感到自己沒有用處、沒有價值。如果你負面地對待自己，你一定會看見別人愈來愈多負面的東西。我很喜歡一位來自越南的禪修大師，他的書是很好的佛法書籍。關於負面的自我形象，他說：「人類傾向於找出自己不對的地方；他們不去尋找自己對的地方。」這是我們不太喜歡自己的另一個原因。

或者另一個原因是，在家庭關係當中，由於以上的情況，我們傾向於只是指出別人不對的地方，別人做得不好的地方。舉一個實際的例子：一般來說，父母教養子女的過程之中，當孩子做錯了一些事情，父母會很快地指出他們的錯處；但是孩子做得對、做得好的時候，他們可沒有表揚。這樣會做成甚麼結果呢？結果是孩子在負面的自我形象中成長。在斯里蘭卡，有時候我必須見一些婚姻有問題的夫婦。我經常聽到做妻子的說，有些時候她們煮的菜不太好吃，丈夫便會不高興，但是當她們煮得好吃的時候，他們卻沒有說話。這顯示出人類一種很牢固的習性：只看見負面的地方，只看見短處，只看見我稱之為的「減號」。這會為自己帶來很多的苦惱，為別人帶來很多的苦惱；亦會傾向於只看見自己負面的一面，及傾向於只看見別人負面的一面。我認識一些人，他們只看見自己的過失，亦只看見別人的過失，從而為別人帶來很多的悲傷。所以，我覺得慈心禪是某種奇妙的東西，某種正面、有建設性的東西，某種美好的東西。



另一方面，在我們獨處的時候，這種負面對待自己的情況也會走出來。在某些文化傳統的影響下，實際上你不會有獨處的機會。在獨處，自己與自己相處的時候，看看我們會怎麼樣，是一個有趣的實驗。在我們斯里蘭卡的禪修中心，日程中有一段時間是用作戶外獨處禪修的。我們告訴禪修者，那裡有廣闊的大自然環境，他們可以找個地方獨處，看看當獨處的時候，會發生甚麼事。大多數人在獨處的時候，他們感到寂寞，他們厭煩自己。獨處的時候，為甚麼我們不喜歡自己？獨處的時候，為甚麼我們感到沉悶？反思以上的問題不是很有意思嗎？禪修之中，用一些時間獨處，與寂寞相處，視自己為自己最好的朋友，看看自己能否感到快樂滿足，看看自己能夠做到甚麼程度，這是很重要的。由於我們習慣於以外在的事物為樂，雖然我們都已長大了，我們仍然有各自的玩具。我們人類所做的，尤其是在比較富裕的國家，便是不斷轉換新玩具。雖然我們有能力這樣做，但是這些玩具只能帶來短暫的滿足感，隨後我們又感到不滿足。所以，你的一生便在不斷尋找新玩具，然後你感到缺乏，你感到空虛。我認為禪修的時候，你便變成自己的玩具。當你成為那件玩具，你會發現自己很有趣，你不會對自己感到無聊。我想這便是慈心禪的重要之處。

關於慈心禪，我有很多話想說，因為我認為慈心的修習是很重要的。但是現在我會講述佛教經典裡提及慈心禪的十一個益處。這十一個的益處是很有意思的。首三個益處與睡眠有關。第一個是：你能夠睡得好，睡得安寧。第二個是：你能夠安寧地醒來。第三個是：你不會做惡夢，你不會有不愉快的夢境。有時候我會見受失眠之苦的人，他們無法入睡，他們有睡眠困難的問題。我發現如果他們能夠在睡前修習慈心，能夠以友善的感覺入睡，那麼很大機會，他們會睡得安寧。當我們感到忿怒，當我們有不愉快的情緒，當我們的創傷被壓抑在潛意識裡，我們便難以睡得安寧、難以醒時安寧。所以這是修習慈心的好理由：修習慈心你能夠睡得安寧和安寧地醒來。

下一個益處是：人們會喜歡你，人們會友善地對待你。所以，這表示如果你對自己友善，你便能夠對別人友善；當你對別人友善，別人自然地也會對你友善。如果我們有慈心，以上的結果是顯而易見的。

佛教經典中提到的另一個益處是：非人的生命也會喜歡你。誰會是這些非人的生命呢？他們會是甚麼？有人猜嗎？你相信鬼神，你害怕祂們嗎？如果你害怕祂們，最好的做法是修習慈心，祂們會對你友善的。事實上，經典中提到修習慈心的另一個益處正是：天神會非常喜歡你。

另一個理由也是很有意思的：你的臉容變得安詳。這表示思想與臉容有連帶的關係。

另一個理由亦是非常重要的：友善的心，慈心的修習，容易帶來一個平靜的心。所以我曾經提過好幾次，如果你真的想透過禪修，獲得內心的平靜、安寧，那麼禪修的時候，你必須友善地對待所生起的事物。正如之前的講座我所說過的，當你專注呼吸的時候，如果思想生起，你開始憎厭你的思想，期望獲得某程度的平靜，期望獲得某程度的安寧；如果你聽見聲音，你開始憎厭聲音，期望獲得某程度的平靜，期望獲得某程度的空間；如果你正在經驗身體的痛楚，你開始憎厭身體的痛楚，期望獲得某程度的平靜，期望獲得某程度的安寧。如果你試圖獲得內心的平靜，但是不成功，你會憎厭、不喜歡那種狀態，這樣會令情況更加惡劣。所以禪修的時候，記著這一點是非常重要的。

與此有關的另一點是，慈心是對治不愉快情緒的一種方式，這也是我曾經提過好幾次的。不喜歡不愉快的情緒，憎厭不愉快的情緒，我們令它們變得更強大；我們越是留意它們，就越給它們力量。如果我們友善、仁慈、溫和地對待它們，那麼我們是以一種智慧的方式來對待它們。請了解，請記著，友善並不是讓步，而是以溫和的態度處理不愉快的情緒。亦請了解，對自己友善，並不是變得自私；對自己友善，並不是溺愛自己，縱容自己。

經典中接著提及慈心禪的兩個益處，它們與蒙受庇護有關。如果你進一步修習慈心，你自然地會受到庇護，遠離暴力等等。

第十個理由是：死亡的時候，你能夠以清明的心離世，心不迷亂。死亡的時候，內心清明有甚麼益處呢？有人可以告訴我們嗎？

死亡的時候，如果我們清醒，如果我們內心清明，如果我們能夠禪修，我們會有獲得解脫的最後機會。所以如果你細想一下慈心的眾多益處，不是有這些嗎？能夠對自己友善，能夠對別人友善；能夠睡得安寧，醒時安寧；死得安寧。

如果你會考慮來生的話，經典中接著提到慈心的最後一個益處便是：死後你會有好的來生。



## 慈心禪 [慈心禪的導引]

讓我們從自己開始，友善、柔和地對待自己。你能夠視自己為自己最好的朋友，最珍貴的朋友嗎？你能夠以這種感覺，感覺身體的每一部分，整個身心嗎？……

作為自己最好的朋友，你能夠原諒自己過去的任何過失嗎？……

晚上睡覺的時候，嘗試想想慈心的修習。願你們睡得安寧，醒時安寧。……

明晚講座的主題是情緒，我會講如何處理不愉快的情緒，禪修與這些不愉快情緒的關係。多謝大家。

# 講座問答



導師：除了經典中的十一個益處，我們能夠再增加一些嗎？你能夠想到第十二個，第十三個嗎？或者根據你個人的經驗，慈心禪還有甚麼益處呢？

聽眾：快樂。

導師：很好，是快樂。隨著善意的增長，你必定會感到快樂，你必定會感到喜悅。如果我們的內心狀態是憎恨、忿怒、羨慕、嫉妒，我們能夠快樂嗎？如果你的內心有慈心所帶來的快樂和喜悅，它會有感染力的，這是很有趣味的。我想，憎恨和忿怒同樣是會傳染的。如果我們擁有內在的喜悅，我們能夠以自己的喜悅來感染別人，這不是一件美妙的事情嗎？你們還能夠想到修習慈心的其他益處嗎？

聽眾：健康。

導師：很好，很好，是健康。醫生發現某些疾病是負面情緒所導致的，例如：壓力、焦慮。它們叫作「心身症」（Psychosomatic illnesses），因心理因素、精神狀態而衍生的病症。所以慈心肯定對身體健康有良好的影響。



聽眾：慈心是不是禪修的根基？

導師：肯定的，它是禪修的根基。正如我曾經說過的，它可以連接任何一種禪修方法。我曾經講解過慈心怎樣應用於出入息念的修習。昨天我們修習無所緣境禪修，修習的時候，思想生起，你友善地對待生起的思想；你讓情緒生起，讓它消失，你能夠友善地對待任何生起的情緒；正如我一直所說的，如果身體有不愉快的感受，你能夠友善地對待它們。



聽眾：在商業社會裡如何修習慈心？

導師：做生意的人，他們的目標是賺取金錢。那麼如何修習慈心呢？這是一個挑戰，你必須視它為一個挑戰。我想說的第一點是，修習慈心並不表示你讓其他人做任何他們喜歡的事情。修習慈心並不表示讓步，任由別人做他們喜歡的事情。我想說一個我很喜歡的故事，這是一個源於印度的故事。從前有一條修習慈心的眼鏡蛇，牠在森林修習慈心：「願一切眾生快樂……」這個時候，有一位拾柴老婦正在尋找繩子來捆紮柴枝，她錯把這條蛇看成是一條繩子，於是便拿起這條眼鏡蛇來捆紮拾來的柴枝。眼鏡蛇正在修習慈心，所以牠任由老婦擺佈，不作一聲。老婦人把紮好的柴枝搬到家裡，然後把繩子鬆脫下來。這個時候，眼鏡蛇滿身傷痕累累，好不容易才可以逃脫。牠到禪修老師那裡去，對老師說：「看，你教我修習慈心，現在變成這個樣子！」禪修老師答道：「你沒有修習過慈心，你修習的是愚蠢的慈心！」所以生活當中，有時候我們需要發出「嘶嘶」聲，讓別人知道我們是一條眼鏡蛇！



第二點是，有兩個很有意思的詞語——反應與回應。

在商業的社會裡，你的伙伴可能會做錯一些事。那個時候，正如我說過的，不是讓他做他喜歡的事。那個時候，如果你生氣，如果你焦慮等等，那麼這便是情緒反應。你嘗試做的應該是如何理性回應那些事情。回應是在沒有情緒反應下，做需要做的事。然而我們還是人，在很多處境我們會生氣，我們會憂慮，我們會情緒化。當我們以情緒來反應事情的時候，只需知道自己的情緒反應，並把它視為一個學習經驗。這是一種美好的學習方式，向自己的錯誤學習，向自己的失敗經驗學習，向生活的任何處境學習。正如我剛說過的，只是去了解和觀察回應與反應的分別。反應可以是完全沒有建設性的；回應可以是一種有益的行動。

最後的一點是，或者你有一位難以共事的上司，他沒有理性，不講道理。他做錯很多決定，然後責備你，把責任全推在你身上。類似的情況亦會在家裡發生的。那麼，我們怎麼辦？我們慣常的方式是對那個人起情緒反應，憎恨他。然而，如果你能夠把你的上司或製造麻煩的人，視作你的老師，那麼早上上班的時候，你可以對自己說：「如果他今天無理取鬧，讓我看一看那個時候，我的表現將會怎麼樣！」於是，你學習的是觀察自己的心，而不是觀察引起麻煩的外境。有了這個練習，你一定會發現你的上司可能依舊如是，但你並沒有生氣。或者你雖然生氣，但生氣成為了你的禪修對象。你會很感恩他，因為他成為你小說裡的一位朋友！

如果沒有其他問題，讓我們現在一起修習慈心。